

大学生の朝食摂取状況及び欠食に影響を与える要因に関する研究

教育学部スポーツ科学課程 98-249 吉田 邦裕

I. 研究目的

食生活は、心身ともに健康な生活を送る上で、運動や休息と共に重要な役割を担っている。また、最近では食生活のあり方と深く関わる生活習慣病が若年層にも多くみられるようになってきている。

多くの大学生は一人暮らしを始め、食生活の管理を母親などの家事担当者から自分自身の手で行うようになる、いわゆる食の自立を迎える時期である。一方、一人暮らしをせず、食の自立をしないものもいる。すなわち、大学生は食の自立状態の差が大きく、食生活状況に及ぼす食の自立の有無の影響があらわれやすい時期といえる。

また、最近、安易に朝食を抜いている人がいる。ところが、朝食を抜く生活は、身体面や精神面に悪影響がある。例えば、朝食をぬいて1日2食にすると、栄養分が十分に摂取できないのである。また、朝食抜きによる体力低下や倦怠感をはじめ、感染症への抵抗力低下も指摘されている。すなわち、朝食を摂ることは、大きな意義があるのである。

以上のことから、今回は大学生の食生活でも特に朝食摂取に注目した。

大学生の食生活状況については、短大生、男子学生、女子大生等を対象とし種々の観点から多数の調査が行われているが、一般の学生を対象に、運動習慣や食事や健康に対する意識を加えて検討しているものは少ない。そこで、金沢大学教育学部学生の現在の朝食摂取状況を把握し、その特徴を知るために実態調査をおこなう。そこから、朝食摂取を促進するための基礎的資料を得ることを目的とする。

II. 研究方法

1. 調査手順

金沢大学の教育学部三年の213名を対象としアンケート用紙を配布した。配布方法としては、直接に配布し回収した。

2. 調査期間

アンケート配布期間：平成13年10月下旬

アンケート回収期間：平成13年11月6日～11月16日

3. 回収数

165部(77.5%)

Ⅲ. 結果および考察

1. 性別で見た大学生の朝食摂取状況の問題

朝食を週に5～7日、3～4日摂っている者を喫食とし、週に1～2日、全く摂らないを欠食と考えると、喫食が男子では約60%、女子では約75%、欠食が男子では約35%、女子では約25%という結果となった。カイ2乗検定においては、有意差は認められなかったが女子の方が男子よりもきちんと朝食を摂っているという結果となった。平成10年度の国民栄養調査の結果で20歳代男子の朝食欠食率は27.4%、20歳代女子で13.8%と示していて、これと比較すると男女ともに欠食率が高いと考えられる。また、先行研究によると、春と冬では、冬のほうが欠食率が高いと報告されていることから、今回の調査も10月下旬と冬に近い時期に行ったので高い値が出たとも考えられる。

2. 運動実施状況でみた大学生の朝食摂取状況の問題

運動を週に5～7日行っている者が約20%、週に3～4日行っている者が約15%、週に1～2日行っている者が、約15%、全く行っていない者が50%であった。その中で、男子は週に何日かの運動を行っている者は約90%もいたが、女子では運動を全く行っていない者だけで約70%もいた。

ストレッチを週に5～7日行っている者は約20%、週に3～4日行っている者は約15%、週に1～2日行っている者は約20%、全く行っていない者は約40%であった。

運動をしている者は、体や健康に気を使っているから食生活に関しても意識していて、その中の朝食摂取も重要だと考え、朝食摂取率は高いだろうと予想していた。しかし、先行研究の運動学部学生を対象とした報告では、男女ともに3食規則正しく食べている者は少なく、特に男子は朝食を抜いているという結果であった。これと同様に、運動を行っているからといって、朝食をきちんと摂っているわけではないということがわかった。ただし、本研究の対象者は一般的な大学生であり、特に運動部に所属しているような体育科の同様には扱えない。そのため、今後はさらに実施している運動の量や時間帯についても調査していく必要があると考える。

3. 食事や健康に対する意識でみた大学生の朝食摂取状況の問題

食意識と朝食摂取には関わりがあり、食意識が高いほど朝食をきちんと摂取し、欠食も少なく、逆に食意識が低いと朝食欠食は高いだろう、と考え4つの質問をした。その結果、まず、健康を保つのに適した食生活に対する意識についての結果は、意識が高い群で喫食が約90%と高く、意識が低い群で欠食は約35%と高

く、思っていた通りの結果で、有意差もあった。次に、食事や栄養に対する意識に関しての結果は、意識が高い群で喫食が約 80%、欠食が約 20%、意識が低い群で喫食が約 70%、欠食が約 30%と、意識が高い群で喫食率が高く、意識が低い群で欠食率が高いという結果であった。栄養補助食品利用に対する意識に関しての結果は、意識が高い群で喫食が約 95%、欠食が約 5%、意識が低い群で喫食が約 70%、欠食が約 30%と、これも意識が高い群では喫食率が約 95%と高く、意識が低い群では欠食率が約 30%と高い結果であった。レトルト・インスタント食品非利用に対する意識に関しては、意識が高い群で喫食が約 80%、欠食が約 20%、意識が低い群で喫食が約 65%、欠食が約 35%と、これも意識が高い群では喫食率が約 80%と高く、意識が低い群では欠食が約 35%と高い結果であった。片山らの報告によると、栄養素に対する関心の高さが必ずしも望ましい食生活に反映されていないとあったが、今回の研究では、食意識が高い者はきちんと朝食を摂っているが、食意識の低い者は欠食する傾向があると言えるだろう。

そこで、食意識の低い者に少しでも食に対する意識を高めてもらうために、まず、食に関して興味を持ってもらうことが必要であろう。例えば、朝食の重要性などに触れる授業を行って、食について考える機会を増やすことが重要であろう。そうすることによって、食意識の低い者の意識改善につながっていくのではないと思われる。

4. 朝食欠食の要因でみた大学生の朝食摂取状況の問題

居住形態別にみると、調査対象学生の生活様式は、自宅 22.4%、寮または下宿（食事付き）5.5%、アパートまたは下宿（食事なし）72.1%となっている。

それぞれの朝食摂取状況をみると、自宅生で朝食を週に 5～7 日摂る者が約 7 割と一番高く、アパートまたは下宿（食事なし）の者も、週に 5～7 日、3～4 日と合わせて、ほとんど摂ると考えれば約 7 割と、思っていたよりも朝食をきちんと摂取しているように思われる。だが、先行研究によると、男子の 6 割、女子の 8 割以上が毎日摂取していたと報告されていて、それと比較すると、今回の研究で毎日摂取している男子は約 4 割、女子は約 6 割と男女ともに約 2 割も低い結果となったことは問題があるだろうし、またそれ以上に、アパートまたは下宿（食事なし）の朝食を全く摂らないが、約 1 割もいることは問題であろう。全く摂っていないものにとって、いきなり毎日朝食を摂るようにするのは難しいと思われるので、まず、二日に一回か三日に一回ずつ朝食を摂るようにしていったり、朝起きて朝食を摂るということを徐々に習慣づけていくことから始めるといいと思われる。

また、朝食の実態でみると、朝食摂取と準備状況、摂取時間に関係があることが

言える。特に、準備状況の方が摂取時間とよりも相関が高いことから、何時に朝食を摂っているかよりも、どれだけ準備をしているかの方が朝食摂取と深い関わりがあると言える。

さらに、欠食の要因でみるために、欠食理由を因子分析したところ、4つの要因に分類された。第一因子の煩わしさ要因、第二因子の外部的要因、第三因子の満腹感要因、第四因子の時間的要因と摂取状況、準備状況、摂取時間のそれぞれの変数間の相関をみて、重回帰分析を行った。その結果、すべてにおいて、煩わしさ要因と満腹感要因が関わっていることが明らかとなった。先行研究にもよく挙げられているが、朝食摂取の問題においては、この煩わしさ要因と満腹感要因が深く関わっているようである。このことから、朝食欠食の問題を解決するために、まず、満腹感要因に関しては、学生なので夜更かしをすることはよくあると思われるが、もし、夜更かしをしてもあまり食べ物を口にしないようにするなど心がけが必要であろう。煩わしさ要因に関しては、朝食欠食の弊害などについての知識を持つことによって意識の改善を行う。また、前日の夜に食材の準備をしておくことなどが考えられる。

IV. まとめ

大学生の朝食摂取状況及び欠食に影響を与える要因を明らかにするため、金沢大学教育学部3年生165名を対象にアンケート調査を行った。主な結果は以下の通りである。

- 1) 摂取状況は男子で喫食約65%、欠食約35%、女子で喫食約75%、欠食約25%で男子の方が欠食率が高かった。全体で喫食が約70%、欠食約30%と高かった。
- 2) 運動実施状況と朝食摂取状況に関連はみられなかった。
- 3) 食意識が高い者は朝食をきちんと摂取し、意識が低い者は欠食している傾向がみられた。
- 4) 欠食理由としては、朝食を作ったり、摂ったりするのが面倒だとする煩わしさ要因と、夜遅くに食事をして食欲がないなどの満腹感要因が影響を与えていた。
- 5) 食事パターンは基本食を含むパターンを摂っている者は少なく、主食と飲物・乳製品を摂っているものが多かった。